

**VORHER – NACHHER MESSUNG der Psyrates 22 Tage Definition Challenge**

**Tag 1:**

Gewicht in kg	
Brustumfang	
Taillenumfang	
Hüftumfang	
Oberschenkel rechts – Umfang	
Oberschenkel links – Umfang	
Rechter Arm – Umfang	
Linker Arm – Umfang	
Bodyfettanteil – falls bekannt in Prozent	

**Tag 22:**

Gewicht in kg	
Brustumfang	
Taillenumfang	
Hüftumfang	
Oberschenkel rechts – Umfang	
Oberschenkel links – Umfang	
Rechter Arm – Umfang	
Linker Arm – Umfang	
Bodyfettanteil – falls bekannt in Prozent	